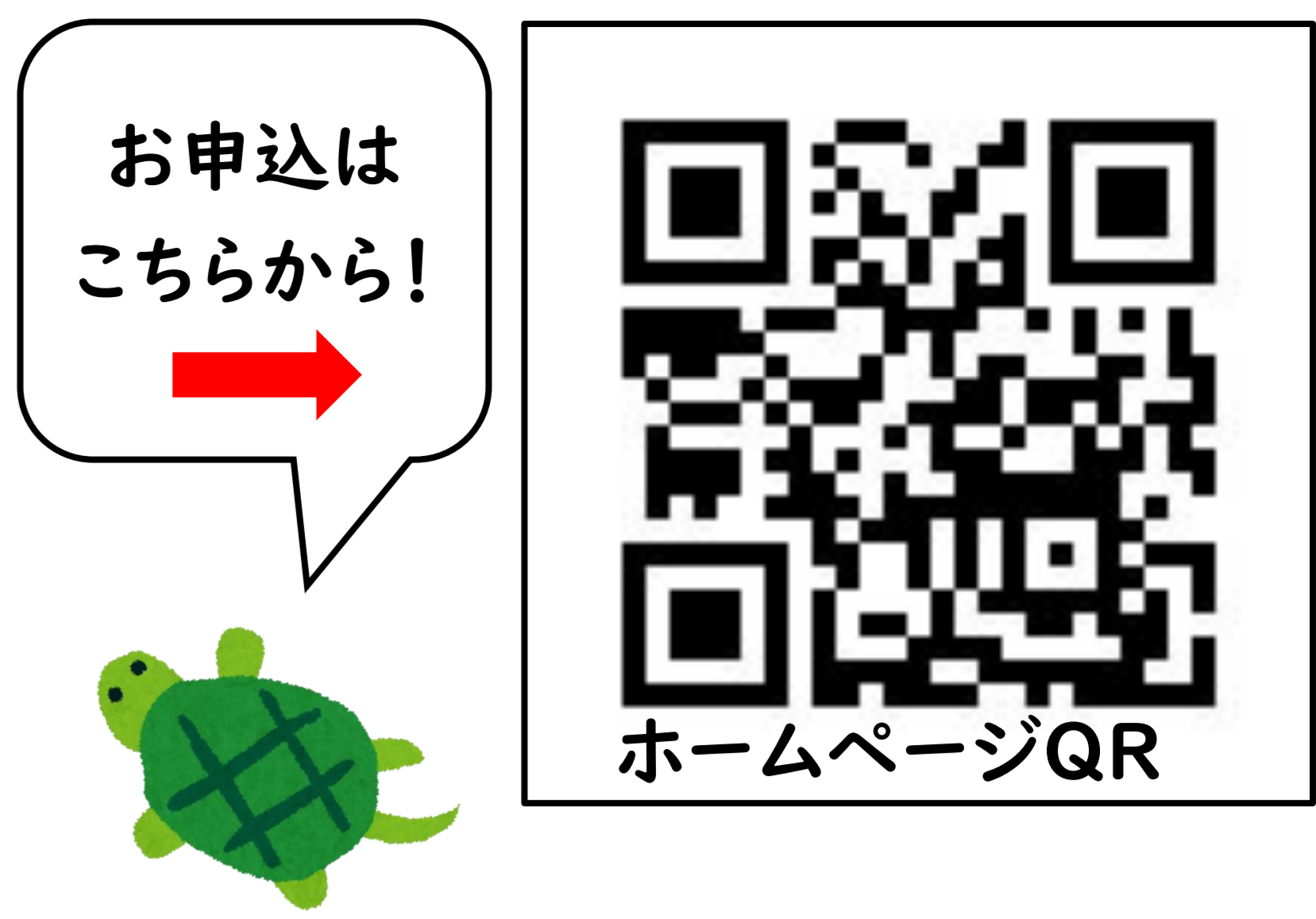


12/17更新

R7年度 亀田総合体育館 冬期スポーツ教室プログラムガイド





※申込締切後、定員を超えた教室は抽選とさせていただきます、落選した方にのみハガキにて通知いたします。
※テニス教室の重複参加は不可とさせていただきます。ご理解、ご協力のほどよろしくをお願いいたします。
※1回参加対象教室については、お申込期間終了後、HPと館内掲示でご案内いたします。
※お申込人数が6名未満の教室は開催を中止とさせていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

【お問い合わせ】
亀田総合体育館 TEL:025-381-1222
Mail:kameda@niigata-kaikou.jp

【お問い合わせ】

12/17更新

R7年度 亀田総合体育館
冬期スポーツ教室プログラムガイド

お申込はこちらから！



ホームページQR



No	スクール名	会場	講 師	日 程												予備日	曜日	時間	回数	費用	対象	定員	内 容	申込期間
27	強度：★★★★☆ フラダンス	剣道場	Halau O waiulu	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17			3/24	火	11:20 ▼ 12:20	10回	5,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	フラダンスの経験者クラスです。 ハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。	11月16日 (日)
28	強度：★★★★☆ はじめてのフラダンス		Halau O waiulu	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17			3/24	火	12:30 ▼ 13:30	10回	5,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	はじめての方向けのフラダンス教室です。 ハワイの曲に合わせて楽しみながら基本を練習しましょう。	
29	強度：★★★★☆ 太極舞 (タイチーダンス)		野口 真奈美	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18			3/25	水	10:00 ▼ 10:45	10回	5,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	太極拳や中国舞踊の動きを取り入れたスローフィットネスです。中 華風音楽に合わせて心地良く体を動かしていきます。	
30	強度：★★★★☆ からだにやさしいヨガ		大 津 ひとみ	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18			3/25	水	11:15 ▼ 12:15	10回	5,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	初心者向けのヨガクラスです。 身体をゆっくりほぐしながらじっくりと運動を行います。	
31	強度：★★★★☆ バレトン ソール・シンセシス(夜)		酒 井 彩 子	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12			3/19	木	19:30 ▼ 20:20	10回	5,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)	50名	3つ(フィットネス・バレエ・ヨガ)要素を組み入れた動きで 全身の筋肉バランス・柔軟性・心肺機能の向上を目指しましょう。 裸足で行います。	
32	強度：★★★★☆ キッズヒップホップ	サブアリーナ	ラビットクラブ	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12				3/13	木	18:00 ▼ 19:00	9回	3,600円	年長～小学生	40名	年長～小学生対象のヒップホップダンスのクラスです。初心者向け の教室なので、未経験の方でも楽しんで参加できます。	12月12日 (金)
33	強度：★★★★★ ボックスキック		城 元 剛	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12				3/13	木	19:45 ▼ 20:35	9回	4,700円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	上半身はパンチ、下半身はキック。 このバランスが代謝を上げ運動効果アップ。 老若男女問わず楽しくボディバランスを鍛えます。	
34	強度：★★★★☆ 上級者卓球(水)	メインアリーナ	石 田 光 外 部 指 導 者	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4						3/11	水	10:00 ▼ 12:00	7回	5,600円	15歳以上の 上級者 (中学生は除く)	60名	切り返し動作が正確にでき、ツッツキ打ちができる方を対象とした 応用クラスです。	
35	強度：★★★★☆ 中級者卓球(水)		石 田 光 外 部 指 導 者	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4						3/11	水	12:50 ▼ 14:50	7回	5,600円	15歳以上の 中級者 (中学生は除く)	60名	基本的な動作ができ、さらに上達を目指す方のクラスです。 ワンポイントアドバイスで上達を目指します。	
36	強度：★★★★☆ 初心者・初級者卓球		石 田 光 外 部 指 導 者	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6					3/13	金	10:00 ▼ 12:00	8回	6,400円	15歳以上の 初心者・初級者 (中学生は除く)	30名	初心者・初級者はラケットの握り方や基本的なラケット操作の習 得。ワンポイントアドバイスで上達を目指します。	
37	強度：★★★★☆ フロアカーリング体験 (午前の部)		亀田 スタッフ	1/26	2/16	3/23										—	月	10:00 ▼ 11:30	3回	無料	15歳以上の方 (中学生は除く)	48名	フロアカーリングの体験会です。 3人1チームで参加しゲームを行います。	館内掲示 HP掲載後 先着
38	強度：★★★★☆ フロアカーリング体験 (午後の部)		亀田 スタッフ	1/26	2/16	3/23										—	月	13:00 ▼ 14:30	3回	無料	15歳以上の方 (中学生は除く)	48名	フロアカーリングの体験会です。 3人1チームで参加しゲームを行います。	
39	強度：★★★★☆ 午後の水泳 クロール・背泳ぎコース	屋内プール	新潟水泳協会 レディース部	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24			3/31	火	14:00 ▼ 15:00	10回	4,000円 別途入場料必要	クロールで 25m以上泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	10名	クロールで25m以上泳げる方を対象に、クロールで50m、背泳ぎ で25m完泳を目標に 基本練習を行います。	11月16日 (日)
40	強度：★★★★☆ 午後の水泳 平泳ぎコース		本 田 豊 明	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18				3/25	水	13:55 ▼ 14:55	9回	3,600円 別途入場料必要	クロール・背泳ぎで 25m以上泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	10名	平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。	
41	強度：★★★★☆ 午後の水泳 バタフライコース		玉 津 一 敏	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18				3/25	水	15:00 ▼ 16:00	9回	3,600円 別途入場料必要	クロール・背泳ぎ・平泳ぎで 25m以上泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	10名	バタフライの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。	
42	強度：★★★★★ 午後の水泳 4泳法コース		本 田 豊 明	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19				3/26	木	15:00 ▼ 16:00	10回	4,000円 別途入場料必要	4泳法で 各25m以上泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	10名	各泳法で25mを泳げる人を対象に、4泳法を組み合わせた練習を 行い個人メドレーができることを目指します。
43	強度：★★★★★ ナイト水泳 4泳法コース		玉 津 一 敏	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19				3/26	木	19:30 ▼ 20:30	10回	4,000円 別途入場料必要	4泳法で 各25m以上泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	10名	各泳法で25mを泳げる人を対象に、4泳法を組み合わせた練習を 行い個人メドレーができることを目指します。
44	強度：★★★★☆ 午後の水泳ゆったり 平泳ぎ・バタフライコース①		新潟水泳協会 レディース部	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13				3/27	金	14:00 ▼ 15:00	9回	3,600円 別途入場料必要	クロール・背泳ぎ・平泳ぎで 25m以上泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	10名	平泳ぎのレベルアップと、バタフライの基本的習得を目指します。	
45	強度：★★★★☆ 午後の水泳ゆったり 平泳ぎ・バタフライコース②		新潟水泳協会 レディース部	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13				3/27	金	15:10 ▼ 16:10	9回	3,600円 別途入場料必要	クロール・背泳ぎ・平泳ぎで 25m以上泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	10名	平泳ぎのレベルアップと、バタフライの基本的習得を目指します。	
46	強度：★★★★★ アクア エクササイズ(土)		中 村 あずさ	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21				3/28	土	10:30 ▼ 11:15	10回	8,000円	15歳以上の方 (中学生は除く)	50名	プールでの水圧・水温・浮力・抵抗を利用した有酸素系エクササイズ を通して、健康の維持増進を図ります。
47	強度：★★★★☆ 上級者おしえて水泳		ボランティア ス タ ッ プ	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31	—	火	15:30 ▼ 16:30	12回	入場料のみ	プール個人利用者 (身長140cm以上)	なし	水泳上級者(4泳法が泳げる)を対象に、持久力向上(ロングスイ ム)、レベルアップを目指すためのワンポイントアドバイスを受ける ことができます。	12月12日 (金)
48	強度：★★★★☆ おしえて水泳		ボランティア ス タ ッ プ	1/8	1/22	2/12	2/26	3/12	3/26							—	木	14:00 ▼ 14:50	6回	入場料のみ	プール個人利用者 (身長140cm以上)	なし	ボランティアスタッフがやさしく丁寧に泳ぎのコツをワンポイントア ドバイスいたします。	
49	強度：★★★★☆ シニアテニスステップ アップコース(火)	屋内多目的運動場	新 潟 市 テ ニ ス 協 会	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17			3/24	火	9:40 ▼ 11:10	10回	13,200円	50歳以上の テニス中級者	20名	50歳以上のテニス中級者を対象に、テニスの基本動作～応用技 術の習得を目指します。 ※ブランクのある方は初心者コースからの受講をお願いします。	
50	強度：★★★★☆ テニスステップ アップコース(火)			1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17			3/24	火	11:20 ▼ 12:50	10回	13,200円	15歳以上の テニス中級者 (中学生は除く)	20名	テニス中級者を対象に、テニスの基本動作～応用技術の習得を 目指します。 ※ブランクのある方は初心者コースからの受講をお願いします。	
51	強度：★★★★☆ シニアテニスステップ アップコース(水)			1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18			3/25	水	9:40 ▼ 11:10	10回	13,200円	50歳以上の テニス中級者	20名	50歳以上のテニス中級者を対象に、テニスの基本動作～応用技 術の習得を目指します。 ※ブランクのある方は初心者コースからの受講をお願いします。	
52	強度：★★★★☆ テニス アドバンスコース(水)			1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18			3/25	水	11:20 ▼ 12:50	10回	13,200円	15歳以上の テニス上級者 (中学生は除く)	20名	テニス上級者を対象に、より実践的な技術練習とゲームを行いま す。	
53	強度：★★★★☆ シニアテニス 初心者コース(水)			1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18			3/25	水	13:00 ▼ 14:30	10回	13,200円	50歳以上の テニス初心者 初級者	20名	50歳以上のテニス初心者、ブランクのある方を対象に、ラケットの 握り方から楽しくテニスの基本練習を行い基本動作の習得～ゲーム ができるようになるまでを目指します。	
54	強度：★★★★☆ テニス 初心者コース(金)			1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13			3/27	金	9:40 ▼ 11:10	10回	13,200円	15歳以上の テニス初心者 初級者 (中学生は除く)	20名	テニス初心者、ブランクのある方を対象に、ラケットの握り方から楽 しくテニスの基本練習を行い基本動作の習得～ゲームができるよう になるまでを目指します。	
55	強度：★★★★☆ テニスステップ アップコース(金)			1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13			3/27	金	11:20 ▼ 12:50	10回	13,200円	15歳以上の テニス中級者 (中学生は除く)	20名	テニス中級者を対象に、テニスの基本動作～応用技術の習得を 目指します。 ※ブランクのある方は初心者コースからの受講をお願いします。	
56	トレーニングルーム 初回者講習会	トレーニングルーム	亀田 スタッフ	月・水・土 13時～17時の間の2時間程度(予約制) スタート講習&結果講習												—		利用料金 大人:310円 65歳以上:130円 中学生:130円		中学生以上の方 (中学生は成人の 付き添い必要)	1回 2名 まで	運動を始めたイけどトレーニング方法がわからない、マシンの使い方が わからない方、運動初心者の方にお勧めです。スタート講習で、問診表の 記入と体力測定を行い、トレーニングメニューの作成を行います。結果講 習で、スタッフがトレーニングメニューに沿った機器の使い方を説明しま す。	随時 受付中	

※申込締切後、定員を超えた教室は抽選とさせていただきます、落選した方にのみハガキにて通知いたします。
※テニス教室の重複参加は不可とさせていただきます。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。
※1回参加対象教室については、お申込期間終了後、HPと館内掲示でご案内いたします。
※お申込人数が6名未満の教室は開催を中止とさせていただきます場合がございます。あらかじめご了承ください。

【お問い合わせ】
亀田総合体育館 TEL:025-381-1222
Mail:kameda@niigata-kaikou.jp